

## 「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで体温が上昇することを抑えています。

このように体温調節がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が上昇することで熱中症が起こります。

新型コロナウイルスの感染予防に伴い、マスクを手放すことができない中だからこそ、より一層の熱中症予防を行い、暑さに負けない生活スタイルを身につけることが大切です。

### 熱中症を予防するポイント

- ・少しでも喉が渴いたと感じたら、水分や塩分を補給しましょう。
- ・部屋の温度をこまめにチェックしましょう。

### 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は熱中症の危険性が高くなる恐れがあります。マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。

### 少しでも熱中症だと感じたら

- ・衣服をゆるめて楽にしましょう。
- ・風通しの良い日陰や冷房の効いた場所に移動しましょう。
- ・冷たい水で冷やしたタオルや冷たいペットボトルなどを脇の下や太ももの付け根に置き身体を冷やしましょう。
- ・早めに医療機関で受診しましょう。

### こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

- ・自分で水が飲めなかったり、脱力感やだるさが強く、動けない場合や意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼びましょう。



深川消防署妹背牛支所

## 原爆死没者の慰霊ならびに平和祈念の黙とうについて

来る8月6日は広島市が、また8月9日には長崎市が、原爆投下による被爆から75年を迎えようとしております。

両日には、それぞれ原爆死没者に対する慰霊ならびに平和を祈念する式典が挙行されますが、式典において広島市では午前8時15分、長崎市では8月9日午前11時2分の原爆が投下された時刻に、原爆死没者のめい福と世界恒久平和の実現を祈念するため、「平和の鐘」を合図に1分間の黙とうを捧げることとしており、全国に賛同を呼びかけて

おります。

本町におきましても、「非核平和宣言のまち」として、この趣旨に賛同し8月6日及び9日の同時刻に消防署のサイレン吹鳴を合図に原爆死没者の霊を慰め、平和を祈念する黙とうを捧げることといたしました。

町民各位におかれましても賛同いただける方は趣旨をご理解のうえ、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 署名活動にご協力をお願いします

北海道では、毎年8月を「北方領土返還要求運動強調月間」と定め、重点的な北方領土問題の啓発活動を展開しています。妹背牛町でも署名活動を行いますので、ご協力をお願いいたします。

#### 署名簿設置場所

- ①妹背牛町役場企画振興課カウンター
- ②妹背牛温泉ペル受付カウンター

#### 実施期間

8月1日～8月31日

#### 【お問合せ先】

企画振興課企画振興グループ  
TEL0164-34-8581

### 巡回無料法律相談会のお知らせ

下記のとおり無料の法律相談会を実施します。

場 所 妹背牛町老人福祉センター

日 時 8月6日(金) 午後1時～午後4時

相談料 無料

#### 【お問い合わせ先】

健康福祉課福祉グループ  
TEL0164-32-2413

# 妹背牛町のお知らせ

information

## 妹背牛駐在所よりお知らせ

### 隣接町村で押し買い容疑

- ・押し買いとは、貴金属を強引に安く買い叩く、訪問商法です。
- ・「古いレコード1枚だけでも…」「古い靴1足だけでも」などと事前に電話勧誘がありますが、それは訪問の口実です。

### 道内各地で還付金詐欺の予兆電話

- ・「役場ですが介護保険の払い戻しが…」という電話は詐欺の可能性がります。
- ・「お金が戻る」「得をする」などのうまい話は疑いましょう。
- ・電話の相手には口座など個人情報は伝えず、家族や警察に相談を。

### 行楽期の交通事故防止

- ・楽しい行楽のためにも、シートベルト、スピード、前方注意にご留意を。
- ・特に長距離時は、事前のバッテリー液、エンジンオイル、空気が圧、ガソリン量などの点検、そして適時の休憩をお忘れなく。

### 山岳遭難防止について

- ・登山時は入山届をお忘れなく。電波の届かない場所での遭難は、入山届だけが捜索範囲の手がかりとなる場合もあります。
- ・雨衣、ライト、水、食料、携帯電話、予備バッテリー、熊よけ鈴などの基本装備は出発前に再点検しましょう。悪天候時は断念する勇気を。

### オリンピック・パラリンピックへの警戒について

- ・予定通りならば7月から9月にオリンピックなどが開催されます。この時期、テロ、サイバー攻撃などのテロも予想され、また、人流の増大から感染症増加も懸念されます。
- ・感染症予防とともに、テロに関する警察への情報提供を願います。

深川警察署妹背牛駐在所

## 国民年金基金のお知らせ

国民年金基金は、国民年金に上乘せして加入し、税金優遇を受けながら掛金を積立て、老後により充実した年金を受取ることができる公的な年金です。

### ◆その特徴は

- ①掛金が全額「社会保険料控除」で、受取る年金も「公的年金控除」の対象です。
- ②受取る年金は、終身が基本で一生変動しません。
- ③万一の時はご遺族に一時金が支払われます。(遺族保証のないB型も選べます)
- ④掛金は、加入時の年齢で一定。お休みや増減もできます。

### ◆加入できる方は

- ①国民年金の第1号被保険者(免除の方などを除きます)
  - ②国民年金の任意加入者
- 【お問い合わせ先】  
全国国民年金基金北海道支部  
海外在住の方)です。 TEL 0120-65-4192

## 個人事業税に関するお知らせ

8月31日(火)は、個人事業税第1期の納期限です。

※8月10日(火)に納税通知書を送付します。

納期は、8月(第1期)と11月(第2期)の2期に分かれています。(年額が1万円以下の場合、8月の第1期のみです)

年の途中で事業を辞めた方の納期については、別に指定します。

個人事業税の納税相談は、深川道税事務所まで  
個人事業税の猶予制度について

新型コロナウイルス感染症の影響により、一時に納めることができない場合は申請により納税が猶予される制度がありますので、ご相談ください。

【お問い合わせ先】

空知総合振興局深川道税事務所  
TEL 0164-23-3578

## 戸籍の窓

6月16日～7月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

ご厚志ありがとうございました

ごさいます

妹背牛町社会福祉協議会

本多 英子様(1区) 死去に際して  
夫 本多 三郎氏 死去に際して  
小野 一郎様(深川市) 死去に際して  
母 小野 政江氏 死去に際して  
栗田 理恵子様(1区) 死去に際して  
母 栗田 冬子氏 死去に際して  
大野 セツ子様(1区) 死去に際して  
夫 大野 昇氏 死去に際して  
岸上 善昭様(1区) 死去に際して  
父 岸上 尊昭氏 死去に際して  
中山 三枝子様(旭川市) 死去に際して  
夫 中山 学氏 死去に際して